

THỰC ĐƠN HỌC SINH TRƯỜNG THCS TẢ THANH OAI, THÁNG 01/2025

Thực đơn được xây dựng dựa trên "Bảng Thành Phần Thực Phẩm Việt Nam" do Bộ Y Tế, Viện Dinh Dưỡng xuất bản năm 2007 và Quyết định số 2195/QĐ-BGDĐT ban hành ngày 10/8/2022.

THỨ	BỮA CHÍNH	Năng lượng ⁽¹⁾ (Kcalo)	Đáp ứng nhu cầu hàng ngày (%)	Tỷ lệ % ⁽²⁾			Tổng lượng rau củ quả (gr) ⁽³⁾	BỮA PHỤ/ BỮA XẾ	GHI CHÚ
				Protein	Lipit	Glucid			
2 06/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ruốc thịt gà (bếp làm) 4. Bắp cải xào 5. Canh bí xanh thịt	742.5	41.3	35.7	27.7	87.5	140	1. Bánh Sandwich 50gr Công ty Kinh Đô	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt kho trứng cút 3. Ruốc thịt gà (bếp làm) 4. Bắp cải xào 5. Canh bí xanh thịt
3 07/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm khoai tây 3. Đậu phụ viên thịt 4. Cải thảo xào 5. Canh bí đỏ thịt băm	751.99	41.8	32.69	20.2	109.5	200	1. Sữa ADM 180ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt bò hầm khoai tây 3. Đậu phụ viên thịt 4. Cải thảo xào 5. Canh bí đỏ thịt băm
4 08/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Giò lụa rim thịt 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt	721.06	40.1	35.5	20.8	97.8	130	1. Bánh mì Staff 40gr Công ty Hữu Nghị	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Chả cá thì là (bếp tự làm) 3. Giò lụa rim thịt 4. Su hào xào 5. Canh rau cải thịt
5 09/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên mộc nhĩ sốt cà chua 3. Trứng xào tôm nõn 4. Bắp cải xào 5. Canh mùng tơi thịt	772.09	42.9	37.47	25.59	97.4	145	1. Sữa ADM 110ml Công ty Vinamilk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt viên mộc nhĩ sốt cà chua 3. Trứng xào tôm nõn 4. Bắp cải xào 5. Canh mùng tơi thịt
6 10/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang gừng 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà	766.16	42.6	36.4	26.03	96.6	155	1. Bánh mì bơ sữa 50gr Công ty Bibica	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Gà rang gừng 3. Thịt xào ngô ngọt 4. Cải thảo xào 5. Canh củ quả thịt gà
7 11/01/2025	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram mặn ngọt 3. Đậu sốt cà chua 4. Cải ngọt xào 5. Canh su hào thịt	732.9	40.8	37.28	26.09	86.78	150	1. Sữa MC CD 110ml Công ty Mộc Châu Milk	1. Cơm gạo dẻo thơm 2. Thịt ram mặn ngọt 3. Đậu sốt cà chua 4. Cải ngọt xào 5. Canh su hào thịt

Ghi chú: - ⁽¹⁾ Phần trăm năng lượng được tính trên tổng năng lượng của một ngày. - ⁽²⁾ Tỷ lệ % Protein, Lipit, Glucid được tính trên tổng năng lượng của một bữa. - ⁽³⁾ Tổng lượng rau củ quả trong thực đơn.

- Món rau xào, rau canh có thể thay đổi theo mùa hoặc do điều kiện khách quan. - Để tốt cho sức khỏe, không nên ăn 2 món rán trong 1 ngày, không ăn quá 3 bữa rán trên 1 tuần.

Thực đơn gửi ngày: 04/01/2025

ĐẠI DIỆN CÔNG TY CỔ PHẦN
DỊCH VỤ SUẤT ĂN CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

GIÁM ĐỐC

Vũ Huy Hà

Hà Nội ngày 06 tháng 01 năm 2025



ĐẠI DIỆN NHÀ TRƯỜNG
TRƯỜNG
TRUNG HỌC CƠ SỞ
TẢ THANH OAI

HIỆU TRƯỞNG

Đào Thị Phương